




# Programación de Actividades Abril 2024

domingo	Martes	Miércoles	Jueves	viernes	Sábado	
<p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>11:30 Práctica de baile de Carnaval con DRS P</p> <p>1:00 Tai Chi</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas</p> <p>2:00 Taller de laboración de flores</p>	<p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>10:00 A edre</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>11:00 Baile en línea para Principiantes</p> <p>1:30 Comité de Actividades</p> <p>1:30 Taller de vida más Saludable</p>	<p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Clase de Dibujo y Pintura</p> <p>1:00 Tai Chi</p> <p>2:00 Comité de voluntarios</p> <p>2:30 Programa de Yoga</p> <p>3:00 Charlas con CS</p>	<p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>11:00 Baile en línea: A todo el Mundo le encanta el baile en línea</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas</p> <p>1:30 Programa de la Maestra del movimiento</p> <p>1:30 Taller de Diabetes</p> <p>2:00 Programa del Presión Arterial</p> <p>2:00 Ciclo de Conversación</p> <p>2:00 Programa de</p>	<p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>10:00 Soporte grupal</p> <p>11:00 Soporte grupal</p>	<p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>11:30 Práctica de baile de Carnaval con DRS P</p> <p>1:00 Tai Chi</p> <p>1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas</p> <p>2:00 Taller de laboración de flores</p>	
	<p>10:00 Soporte grupal</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Ono Siempre Activo</p> <p>10:00 Sala de juegos</p> <p>10:00 A edre</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico</p> <p>11:30 Tai Chi para Artritis</p> <p>1:00 Baile en línea para Principiantes</p> <p>1:30 Taller de vida más Saludable</p> <p>2:30 Café con leche</p>					

**Eventos especiales**

04/01 - 11:00am - Artes y Oficios con SP

04/01 - 11:30am Práctica de baile de Carnaval con DRS P

04/02 - 1:00pm SP bibliobus

04/02 - 2:30pm Café con leche

04/04 - 1:30pm Taller de Diabetes

04/04 - 2:00pm Ciclo de Conversación

04/08 - 11:30am Charles del Strass

04/11 - 11:00am Presentación Musical

04/12 - 2:00pm Evento para Donantes RSP

04/15 - 11:00am Baile en línea: A todo el Mundo le encanta el baile en línea

**ORAR ORAR ARD C RO**

Registro

domingo a sábado, de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.

gimnasio Corazón Contento

domingo a sábado, de 10:00 a. m. a 3:00 p. m.

laboratorio de computación

domingo a sábado, 10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#30

los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso

Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo/Prevención de Caídas

Valerie Barra, 415-438-0606 or valerie.barra@onloko.org

Sue Mittelman, 415-438-0808 or susan.mittelman@onloko.org

Tai Chi Artritis

Diana Lara-Rodgers, 415-438-0000 or dlararodgers@onloko.org

Diabetes DDP/Comando Control de su Salud

Miguel Martine, 415-438-0101 or miguel.martine@onloko.org

Maestra de movimiento Charlas y Sesiones informativas

Valorie Millela, 415-438-3643 or valorie@onloko.org

**ACTIVIDADES**

Las actividades marcadas con \* son en inglés, CA están en cantonés y son bilingües.

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción o proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con \* para virtual o para híbrido, en persona y virtual.